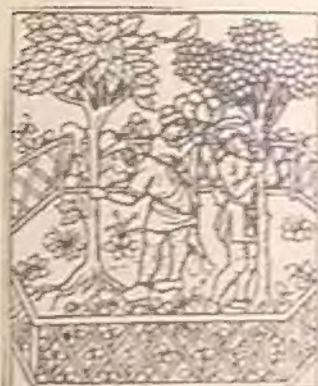
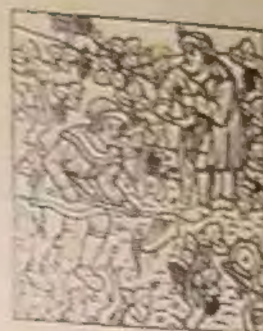
лекарственные РАСТЕНИЯ





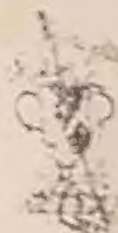


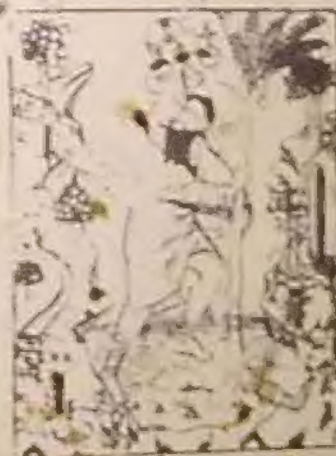












2 выпуск

100 рецептов здоровья

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АРСЕНАЛ»

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

Выпуск II

Ижевск, издательство Удмуртского обкома КПСС, 1990

ББК 42.143
Л 43

Составитель **А. В. Самсонова.**

Выпуск 2 — Ижевск: ДОК.
УАССР, 1990 — 48 с.

Вторая брошюра серии «Лекарственные растения. 100 рецептов здоровья» предлагает информацию о календарях сбора, сушки, хранении лекарственных растений. Одна из основных рубрик «100 рецептов здоровья» знакомит читателей с рекомендациями по лечению заболеваний органов дыхания.

Книга адресована широкому кругу читателей.

Л $\frac{3704030200 - 091}{М+34(03)-90}$ без объявл.

ББК 42.143



РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОБИРАТЬ . . .

Растение	Собираемая часть	Время
Адонис[3]	трава	май — август
Алтей[4]	корень	осенью после высыхания надземной части, весной
Аир болотный[3]	трава	июль — август
Багульник болотный[1]	облиственные ветки	август — сентябрь
Бедренец-камнеломка[1]	подземная часть	при отцветании растений
Белена черная[1]	листья (обсохшие)	в течение вегетации
Береза белая[1]	почки	февраль — апрель
	сок	апрель — май
Боярышник кровяно-красный[1]	цветки	в период цветения
	плоды	в период полного созревания
Брусника[1]	листья	апрель — май
	плоды, побеги	сентябрь — октябрь
Бузина черная[4]	соцветия (цветки)	май — июнь
Валериана лекарственная[1]	корень	ранняя весна, поздняя осень

Растение	Собираемая часть	Время
Василек синий[1]	краевые бесплодные цветки	в период цветения
Вахта трехлистная[1]	листья	июль — август
Вероника лекарственная[4]	трава	во время цветения
Вишня обыкновенная[2]	плоды семена, листья	июль — август май
Водяной перец (горец перечный)[1]	трава	в период цветения
Горец змеиный[1]	корневище	после отцветания
Горец почечуйный[1]	трава	в период цветения
Горец птичий[1]	трава	в период цветения
Донник лекарственный[1]	трава	июнь — июль
Дуб обыкновенный[1]	кора	апрель — май
Душица обыкновенная[1]	трава	июль — август
Дягиль[1]	корни	осенью, весной
Дымянка лекарственная[1]	трава	июнь — август
Ежевика[2]	листья корни плоды	во время цветения осенью в период полного созревания
Желтушник левкойный[2]	трава (верхняя часть стебля)	июнь — август
Живокость сетчатоплодная [3]	трава	июль

Растение	Собираемая часть	Время
Зверобой продырявленный[1]	трава (верхняя часть цветущего побега)	в период цветения
Жостер слабительный[2]	плоды	поздней осенью
Земляника лесная[2]	корневище	сентябрь — октябрь
	плоды	июнь — июль
	листья	май — июль
Золотарник обыкновенный[1]	трава, листья	в период цветения
Золототысячник[4]	трава	в начале цветения
Ива белая[2]	кора	май — июнь
Исландский мох[2]	слоевища	июнь — август
Календула (ноготки)[1]	цветочные корзинки	в период цветения
Калина обыкновенная[1]	кора, плоды	апрель, май, сентябрь
Капуста огородная[1]	кочан, сок	сентябрь — октябрь
Клюква обыкновенная[1]	плоды	август — декабрь, ранней весной после схода снега
Клевер луговой[1]	соцветие, трава	во время цветения
Коровяк медвежье ухо[2]	цветки	в начале цветения
Конопля[1]	семена и верхушечная часть стеблей	в период цветения и плодоношения

Растение	Собираемая часть	Время
Кошачья лапка[2]	трава, цв. корзинки	май — июнь
Крапива двудомная[1]	листья	в период цветения
Крестовник обыкновенный[4]	корни, корневища	август — сентябрь
Кровохлебка лекарственная[1]	корневища с корнями	сентябрь
Крушина ольховидная или ломкая[2]	кора	апрель — май
Кубышка желтая[1]	корневище	июль — август
Кукуруза обыкновенная[1]	рыльца	в период созревания початков
Ландыш майский[2]	цветы, листья	в период цветения
Лапчатка прямостоячая[2]	корневище	сентябрь — октябрь
Лапчатка гусиная[2]	листья, цветки, стебли	май — сентябрь
Лапчатка серебристая[2]	трава или отдельно листья	в период цветения
Лен культурный[1]	семена	в период уборки созревших коробочек
Льнянка обыкновенная[1]	трава	во время цветения
Липа сердцевидная[1]	цветки (соцветия)	июнь — июль
Лопух большой[1]	корни	конец лета и осень (после отцветания)
Любка двулистная[2]	молодые клубнекорни	в период цветения или после отцветания

Растение	Собираемая часть	Время
Малина обыкновенная[2]	листья, цветки, плоды, корни	июнь — июль июль — август осенью
Мать-и-мачеха[2]	листья цв. корзинки	июнь — июль начало цветения
Медуница лекарственная[2]	вся надземная часть	в период цветения
Можжевельник обыкновенный[2]	ягоды	в период полного созревания
Морковь посевная[2]	корнеплод	август — сентябрь
	ботва	июнь — август
	семена	сентябрь
Мята перечная[4]	корни	во время цветения
Овес посевной[2]	семена (трава и стебли листья зеленых растений)	июнь
Огуречная трава[2] (огуречник)	надземная часть	июнь — июль
Очисток едкий[1]	трава	май — июнь
Одуванчик лекарственный[2]	листья, трава, сок корни	апрель — август сентябрь — октябрь
Окопник лекарственный[1]	корневище с корнями	осенью
Ольха серая[2]	шишки	поздней осенью и зимой

Растение	Собираемая часть	Время
Папоротник мужской[2]	корневище	сентябрь — октябрь или ранней весной до развития листьев
Паслен сладко-горький[2]	трава	в начале цветения
	ягоды	в период полного созревания
Паслен черный[2]	трава	в начале цветения
	ягоды	в период созревания
Пастернак посевной[1]	корни	осенью
Пастушья сумка[1]	трава	во время цветения
Петрушка огородная[2]	трава, корни, семена	июль — сентябрь
Пижма обыкновенная[1]	соцветия (корзинки)	в начале цветения
Пион уклоняющийся[5]	корни,	в любое время вегетации
	все растение	во время цветения
Пихта сибирская[1]	ветви	зимой
Плаун булавовидный[1]	споры	июль — август
Подорожник большой[1]	листья	в период цветения
Подсолнечник обыкновенный[1]	краевые цветки, листья	в начале цветения
	семена	в период созревания

Растение	Собираемая часть	Время
Полынь горькая[1]	листья	конец мая — июнь
	трава	июнь — август
Полынь обыкновенная (чернобыльник)[2]	трава	в период цветения
	корни	август — сентябрь
Пустырник пятилопастный[1]	трава, (верхушки растений)	июнь — июль
Редька посевная[2]	корни	октябрь
Пырей ползучий[1]	корневища	II-я половина лета, осень
Репешок обыкновенный[2]	надземная часть	до начала плодоношения
Ромашка пахучая[1]	цветки	в начале цветения
Рябина обыкновенная[1]	плоды	август — октябрь
Рябина черноплодная[2]	плоды	сентябрь
Синюха голубая[1]	корневище с корнем	осенью
Синеголовик плосколистный [1]	трава	в период цветения
Смородина черная[2]	плоды	июль — август
	листья	июнь — июль
Сирень обыкновенная[1]	соцветия, листья	в период цветения
Солодка голая[1]	корневище, корни	осенью, до наступления морозов, ранней весной
Спаржа лекарственная[2]	корневище с корнем	осенью, ранней весной

Растение	Собираемая часть	Время
	плоды	в период полного созревания
	молодые побеги	весной
Спорынья[2]	маточные рожки	в период уборки хлебов
Спорыш[2]	трава с корнями	во время цветения
Сосна обыкновенная[1]	хвойные лапки	зимой
	почки	февраль — март
Сушеница топяная[1]	трава	июнь — август
Сфагнум[2]		май — сентябрь
Тмин обыкновенный[4]	плоды	в период созревания
Толокнянка обыкновенная[1]	листья	весной до появления цветков, сентябрь — октябрь
Трилистник водяной[4]	листья	май — июнь
Тысячелистник обыкновенный	трава	в период цветения
Тополь черный[1]	почки	март — апрель
Укроп огородный[2]	вся надземная часть	во время цветения
Фасоль обыкновенная[1]	бобы, семена, плоды	в период цветения и плодоношения
Фиалка трехцветная[1]	трава	в период цветения
Хвощ полевой[1]	трава	июнь — август
Хмель вьющийся[2]	шишки	август
Хрен обыкновенный[1]	корни	июнь — август

Растение	Собираемая часть	Время
Цикорий обыкновенный[2]	корни	сентябрь — октябрь, ранней весной
	надземная часть	июнь — август
Чабрец (тимьян)[4]	трава	во время цветения
Чага (березовый гриб)[1]	все тело	круглый год
Чемерица Любеля[1]	корневище, корни	ранней весной, август — сентябрь
Череда трехраздельная[1]	трава	июль
Черемуха обыкновенная[1]	плоды	июль — сентябрь
Черника обыкновенная[1]	плоды	в период созревания
Чистотел большой[1]	трава	все лето
Шиповник коричный, или майский[1]	плоды	сентябрь — октябрь
	лепестки	май — июль
Щавель густой, или конский[1]	корневище с корнями	август — сентябрь
Щитовник мужской[1]	корневище	апрель — май, сентябрь— октябрь

Условные обозначения:
[1] — Туганаев В. В. Растения Удмуртии в быту и медицине. — Ижевск: Удмуртия, 1989.
[2] — Мишин А. В. Зеленая аптека. — Ижевск: Удмуртия, 1978.
[3] — Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Металлургия, 1990.
[4] — Середин Р. М., Соколов С. Д. Лекарственные растения и их применение. — Ставропольское книжное издательство, 1978.
[5] — Пастушенков Л. В. Растения — друзья здоровья.—Ленинград: Лениздат, 1988.

В ЦЕЛОСТИ И СОХРАННОСТИ

Сушка лекарственных растений — важное звено в заготовке. При неправильной сушке можно не только резко уменьшить, но и совсем уничтожить содержащиеся в растении лекарственные вещества. В собранном сырье содержится много влаги, которая постепенно испаряется и ведет к медленному увяданию. Химические процессы в живом растении идут под воздействием особых веществ — ферментов. Действие ферментов продолжается и в сорванном растении. Они усиленно «работают», особенно во влажной среде при повышенной температуре. При этом части растений самосогреваются, буреют, действующие вещества разлагаются. Для прекращения разрушающей деятельности ферментов, необходимо заготовленное сырье быстро высушить при температуре от 40 до 60°С или тонким слоем в тени. Период между сбором и сушкой не должен превышать 2—3 часа. Любая задержка ухудшает качество ЛР.

Не меньшее значение имеет и точное соблюдение режима сушки сырья.

Издревле целебные травы на Руси сушили «на ветру или в избе на легком духу, чтоб от жару не зарумянило», зашивали в холстины, бережно укладывали в лубяные короба, обшивали рогожами, «чтоб из той травы дух не вышел».

Различное сырье требует разных режимов сушки. Травы, содержащие эфирные масла (душица, чабрец), следует сушить при температуре 30—35°С, не выше, иначе масла испарятся.

Сырье, содержащее витамин С (шиповник, боярышник), сушат при более высокой температуре — 80—90°, а гликозиды (горицвет, ландыш) — при 55—60°С, т. к. высокая температура быстро прекращает действие ферментов, сопровождающих и разрушающих эти гликозиды. При более высокой температуре сушки некоторые лекарственные вещества также разрушаются.

В искусственных сушилках температура должна быть не выше 60°С. Искусственную сушку применяют в тех случаях, когда сырье собирают осенью и в дождливый период. С этой целью используют духовки или русские печи, но надо из печи или духовки удалять влажный воздух путем многократного открытия дверцы или заслонки, чтобы сырье не «запаривалось».

Естественная сушка — высушивание с использова-

нием теплоты солнечных лучей. Это самый простой и доступный способ сушки. Естественная сушка различается на солнечную и теневую.

При солнечной сушке разрушается хлорофилл в листьях, и листья буреют, цветки обесцвечиваются, резко уменьшается количество активных веществ. Поэтому нельзя сушить на солнце траву, листья, цветки, а также подземные органы некоторых видов ЛР, например, содержащие летучие эфирные масла и вещества гликозидного характера. На солнце можно подвяливать плоды шиповника, рябины, малины, черники, боярышника, а затем загружать их в печь или в специальную сушилку и сушить при температуре 60—80°С. Солнечную сушку чаще всего используют для сушки корней, плодов, коры некоторых лекарственных растений. Вымытое сырье подсушивают от внешней влаги. Сушат на открытом месте — брезенте, подстилке, бумаге, но не на газете, раскладывая сырье тонким слоем. Главное условие хорошей тепловой сушки — сильное проветривание.

Теневая сушка проводится на крытых токах, под навесом, на чердаках под железной крышей, в воздушных сушилках, специально оборудованных сараях. Все виды лекарственного сырья лучше всего сушить в тени под навесом. В этом случае крыша предохраняет сырье от солнечных лучей и дождя и создается хорошая вентиляция, т. к. навесы с боков открыты. Сырье раскладывают на стеллажи с проволочными или марлевыми ситами. Главное требование для этого способа сушки — хорошая вентиляция воздуха. Так сушат листья, травы, цветки.

Хорошее качество лекарственного сырья получается при воздушной сушке, при сушке его в любом сухом хорошо проветриваемом помещении, под навесом из брезента, чтобы оно не намокло, или просто на воздухе, но обязательно в тени. В этом случае надо оберегать сырье от росы.

Во время сушки сырье, разложенное слоем 1—2 см, обязательно переворачивают 1—2 раза в сутки.

Пахучее лекарственное сырье сушат отдельно от непахучего во избежание впитывания запаха.

При сушке большого количества сырья на чердаках устраивают стеллажи. Из деревянных брусьев 140×70 см сбивают 4-угольные рамы, на которые натягивают ред-

кий материал. Рамы можно помещать одну за другой на стойках из брусьев.

При сушке из растений испаряется значительная часть воды: из травы — 70%, листьев — 80%, цветов — 75%, корней — 65%, коры — 45%.

Пересушивать сырье нежелательно, т. к. в этом случае оно быстро измельчается. Если все же пересушили, то ЛР нужно увлажнить, оставив на ночь на открытом воздухе.

Почки сушат в помещении, раскладывая их тонким слоем на подстилке. Сушить в горячей печи или на печи нельзя, т. к. от сильного нагревания почки распускаются и становятся негодными. Сушить осторожно — длительное время в прохладном проветриваемом помещении.

Травы, листья, цветы следует высушивать без доступа солнечных лучей (в тени), при этом хорошо сохраняется окраска стеблей, листьев, цветов и действующие начала растения.

Наиболее удобно производить сушку на чердаках, оборудованных из проволоки и сетки, легкой марли для раскладки растений тонким слоем 1—2 см.

Разложенные на стеллажах растения необходимо не менее раза в сутки переворачивать и создавать тем самым проветривание.

Сушку можно производить и в специальных сушках, где есть возможность регулировать температуру. Тимьян, чабрец, душицу сушат медленно, при температуре не выше 30—35°, а горицвет, ландыш — при температуре 50—60°, листья первоцвета — при 80—90°С.

Конец сушки сырья определяется на ощупь: листья и травы должны легко перетираться на ладони, а стебли травы и главные жилки листьев — ломаться, а не гнуться при сгибании; цветы должны быть сухими на ощупь.

Корни и корневища, содержащие алкалоиды и дубильные вещества, можно сушить на солнце, а гликозидсодержащие (морозник, кендырь и др.) сушат в тени. Сушить в помещении приходится долго (несколько недель). Поэтому их предпочтительней сушить на чердаках или в русской печи с открытой дверцей, заслонкой, в специальных сушилках на самом маленьком огне.

Корни сушат нанизанными на нитки, как грибы. Толстые (мясистые) и длинные корни перед сушкой разрезают вдоль на части 5—10 см×1—5 см. Если кор-

ни не толстые, сушат целиком. При солнечной сушке корни и корневища раскладываются слоем в 2—3 см и переворачиваются 2—3 раза в день. Сырье высыхает за 3—4 дня.

Конец сушки определяется на ощупь: при этом корни и корневища должны ломаться на излом с треском, а не гнуться.

Ягоды сушат на воздухе, в печах или духовых шкафах. Ягоды, не вынимая из них косточек, рассыпают на противни, покрытые ветошью и бумагой, слоем в 2 см и ставят в духовку или печь при температуре 50—60° на 8—10 часов. Досушить ягоды можно на открытом воздухе.

Плоды рябины сушат так: отделяют их от плодоножек, моют, затем опускают на 2—3 мин. в кипяток, после чего рябину охлаждают в свежей воде и отбрасывают на решето для стока лишней влаги. Сушат в духовке или печи при температуре 70—75°С.

Высушенные плоды морщинистые, окраска их кожицы темно- оранжевая, с глянцем.

Плоды шиповника перебирают, но не моют. Раскладывают на металлические сита и перед сушкой провяливают на солнце. Надо начать сушить при температуре 40°, постепенно повышая ее до 60—90°. Дверцу приоткрыть. Время сушки 8—10 часов, выдержки — 2—3 дня.

Плоды боярышника и другие сушат так, как плоды шиповника. Для сушки плодов в небольших количествах используется обыкновенная русская печь. Конец сушки определяется на ощупь: при сжимании сочных плодов в руке они не должны слипаться в комок.

В тепловых сушилках сырье всегда несколько пересушивается и делается хрупким, поэтому его после сушки необходимо выдержать некоторое время в проветриваемом помещении и на стеллажах для поглощения влаги.

Из высушенного сырья удаляют побуревшие, загнившие, заплесневевшие части, посторонние растения и ошибочно собранные части ЛР, не являющиеся сырьем, отсеивают минеральную примесь и излишне измельченный материал. Досушивают, если процент влаги больше нормы (8—15%) или увлажняют пересушенное сырье (листья вахты).

Упаковка и маркировка лекарственного сырья. Для каждого вида сырья предусмотрен свой тип упаковки

и своя тара, которые должны обеспечить качество ЛР в процессе хранения. Основные виды тары — мешки тканевые одинарные или двойные, мешки бумажные многослойные и мешки полиэтиленовые. Емкость мешков 40—60 кг.

Кору, корни, корневища, травы и некоторые листья прессуют в кипы массой 100—125 кг. Кипы обшиваются тканью. Многие виды цветков упаковывают в фанерные ящики, выстланные внутри оберточной бумагой.

Высушенное сырье до сдачи в аптеки хранят в сухом темном месте в упаковках с прикрепленной этикеткой, где указывается название сырья и дата заготовки.

Высушенное сырье необходимо скорее отправить на заготовительный пункт для сдачи. Однако обычно некоторое время его приходится хранить.

Те из растительных материалов, которые содержат сильно ароматические эфирные масла, должны сохраняться в стороне от прочих ЛР.

Все ядовитые растения хранят в отдельном помещении при полной гарантии не смешения их с другими, а на заготовительном пункте держат в особой кладовой, под замком и опломбированной (список А). Отдельно от других видов сырья, под замком находится сырье, содержащее сильно действующие вещества (список Б). В специально отведенном месте хранят и плоды, легко подвергающиеся порче амбарными вредителями. Для защиты товара от повреждения мышами тару подвешивают под крышу.

Наполненные мешки при хранении и транспортировке нельзя ставить на сырую землю.

Основная масса сырья не относящаяся к вышеуказанным группам, хранится в общих кладовых.

Для сохранения хорошо высушенного материала имеют большое значение место хранения и тара (упаковка). Более всего нужно остерегаться сырого помещения и хранения в незакрытом виде. Впитывая влагу, заготовленный материал разрушается, изменяясь в цвете, и приобретает затхлый запах. Под воздействием попавших микроорганизмов, плесневелых грибков, ускоряется порча сырья.

Помещение должно быть сухое, хорошо проветриваемое, доступное частому осмотру, поэтому под кладовую или склад лекарственных растений нельзя отводить сарай или подвал. Хорошим складом может быть неотапливаемая комната при жилом помещении.

Оптимальные условия хранения лекарственного сырья на складе при температуре +10+15 и влажности 30—40%.

Готовый товар раскладывать надо свободно, а лучше всего сразу помещать в соответствующую тару — матерчатые, бумажные или пластмассовые мешки, плотно закрывающиеся ящики, коробки, стеклянные банки с пробками.

Вместе с растениями в тару кладут и этикетки с указанием названия растения, времени и места сбора и Ф. И. О. сборщика.

Лекарственные растения при хранении подвергаются еще большему изменению, чем при сушке. Они мало-помалу теряют свои лечебные качества. Большинство ЛР становится некачественными через несколько лет, но некоторые портятся в течение года. Поэтому фармакопея требует ежегодного заготовления свежих материалов листьев белладонны, наперстянки, белены, дурмана, соцветий (шишек) хмеля, клубней аконита, болиголова, корневищ папоротника, рожков (грибниц) спорыньи, семян льна.

Сроки хранения цветов, трав, листьев не превышают 1—2 лет, а корней, корневищ, коры, плодов и семян— 2—3 лет.

Особого хранения требуют плоды шиповника. Их надо оберегать от влаги, хранить в фанерной и картонной коробке, выстланной парафинированной бумагой, или в мешке из плотной чистой хлопчатобумажной ткани при температуре 0°С, обязательно в темном месте.

При самостоятельной заготовке в небольших количествах не надо создавать запасы сырья, переходящие из года в год. Надо ежегодно обновлять их.

Сухое сырье помещают в мешочки из ткани, в бумажные пакеты-мешки или картонные коробки, выложенные внутри бумагой, но не газетами. Ставят их в сухое темное место, а если в сырье есть эфирномасличные вещества, то хранят в стеклянных банках с притертыми завинчивающимися крышками. Так содержат лист мяты перечной, корень валерианы... В банку кладут этикетку с названием сырья, времени и места сбора.

У народных лекарей, травников заготовленных пакетиков с лекарствами не так уж много. Основная масса лекарственного сырья хранится отдельно по сортам и смешивается по мере необходимости. Это способствует лучшему сохранению целебных свойств растений.

При хранении лекарственного сырья в домашних условиях не следует помещать его на кухне, в теплом месте — там сырье будет пересыхать. Холодильник тоже неподходящее место для хранения.

Лучше всего выделить для хранения запасов ЛР отдельный деревянный шкафчик в сухой, хорошо проветриваемой комнате либо на чердаке.

А. П. Попов, автор книги «Лекарственные растения в народной медицине», рекомендует хранить высушенные растения всегда подвешенными в бумажных кульках или в обертках. При хранении ЛР в ящиках последние необходимо предварительно выстлать внутри бумагой.

Чтобы определить по внешнему виду качество хранившегося дома лекарственного растительного сырья, достаточно знать следующее.

Если лекарственные травы хранились правильно, они сохраняют свой естественный, первоначальный (полученный сразу после сушки) цвет, запах и структуру. Цвет определяют при дневном освещении, запах — при растирании растительных тканей. Сырье не должно иметь запаха плесени и других, не свойственных ему запахов.

Плоды черники, малины и т. п. не должны слипаться в комки, при растирании не должны пачкать ладоней. Цветки, листья, травы не должны рассыпаться в пыль при растирании, что обычно происходит при пересушивании и хранении в слишком сухом месте. Недопустимо наличие в лекарственном растительном сырье следов присутствия насекомых и грызунов.

Выход лекарственного сырья после сушки
(на 100 г свежесобранных растений)

Растения	Вид сырья	Количество сухого сырья, в кг
Брусника	листья	45
Береза	почки	40—45
Зверобой продырявленный	трава	30
Крапива двудомная	листья	20
Лапчатка прямостоячая	корневище	28—32
Мать-и-мачеха	листья	15
Ольха серая	соплодия	38—40

Пижма обыкновенная	цветки	22—23
Подорожник большой	листья	22—23
Полынь горькая	трава	24—25
Пустырник пятилопастный	трава	25—28
Ромашка душистая	цветки	20
Сосна обыкновенная	почки	38—40
Тысячелистник обыкновенный	трава	32—31
Чистотел большой	трава	23—25
Череда трехраздельная	трава	18—20
Шиповник коричный	плоды	32—33

ВНУТРЬ ИЛИ НАРУЖНО?

Лекарственные растения применяются в народе как внутрь, так и наружно.

Внутрь вводят растения в виде:

1) выжатого из растений сока;

2) отваров из растений;

3) вытяжек из корней, коры, семян и плодов с помощью воды, вина, водки, спирта;

4) порошка из высушенных частей растений.

Наружно — в виде ванн, клизм, обворачиваний в простыню, смоченную в отваре из лекарственных растений, в виде примочек, компрессов, прикладываний частей растения и паст из них к больным местам и т. п.

Народная практика показывает, что наиболее часто встречающаяся и, можно сказать, самая подходящая и хорошая общая доза для применения внутрь — 1 ст. л. с верхом мелко нарезанного растения или смеси на стакан кипятка или 4 ст. л. с верхом на литр кипятка.

Болгарские авторы (Иорданов Д., Николов П., Бойчинов) приводят такую схему разовой дозы лекарственных растений в зависимости от возраста больного: от 25 до 60 лет — 1 доза; от 14 до 25 лет — 2/3 дозы; от 7 до 14 лет — 1/2 дозы; от 4 до 7 лет — 1/3 дозы; от 3 до 4 лет — 1/6 — 1/4 дозы; от 1 до 2 лет — 1/8—1/4 дозы; до 1 года —1/12—1/8 дозы.

Лечение лекарственными растениями длится месяцами. Через полтора-два месяца ежедневных приемов лекарства делается двухнедельный перерыв, после чего курс лечения повторяют. Всего проводят до трех курсов лечения.

Однако требуется очень строгая дозировка ядовитых и сильнодействующих лекарственных растений.

Настой. В народной медицине настои готовят горячим и холодным способами. Горячий настой из отдельных ЛР или сборов готовят следующим образом: 10 г (1—2 ст. л.) сырья помещают в эмалированную или фаянсовую посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и настаивают 4—6 часов или нагревают в кипящей воде (на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. при комнатной температуре). Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

На практике горячие настои более удобно готовить с помощью термоса. Для этого полученную дозу растительного сырья (обычно 2 ст. л.) всыпают в термос и заливают двумя стаканами крутого кипятка (суточная доза), плотно закрывают пробкой. Лучше это делать вечером. За ночь [illegible]. На следующий день нужно выпить весь настой в 3 приема за 30 мин. до еды. Настой (по 1-2 [illegible]) каждый раз наливают из термоса, [illegible], чтобы он был теплым, но не горячим!) и выпивают. Настой надо хранить в термосе не больше суток.

В народной практике нередко настои готовят и холодным способом: измельченные части растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают в эмалированной посуде в закрытом виде 4—8—12 часов. Затем настой процеживают и фильтруют через несколько слоев марли.

Отвар готовят иначе: 10 г (1—2 ст. л.) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 30 мин., охлаждают при комнатной температуре 10 мин., процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня (дуб, шалфей, черника, зверобой, ромашка).

Существует и другой способ приготовления отвара: 4 ст. л. смеси (каждая ложка с верхом) насыпают в полуторалитровую посуду (лучше всего глиняную, а не металлическую — это важно во избежание реакции с металлом), заливают литром сырой воды, размешивают,

закрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре, чтобы сырье намокло. Делают это с вечера. Утром смесь ставят на огонь и, когда закипит, — продолжают кипятить под крышкой 5—7 мин. Снимают с огня, оставляют в кастрюле под крышкой на полчаса, затем процеживают через чистенькую тряпочку и отжимают.

Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное допивают в течение дня в 4 приема, каждый прием через час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготовляя свежий отвар.

При закисании отвара к концу дня (летом) готовят меньшие порции, примерно на два приема.

Напар приготавливается почти также. Разница лишь в том, что зелье заливают кипятком и целую ночь парят в духовке (постепенно остывающей). Утром процеживают, подогревают и принимают так же, как и отвар.

Если смеси содержат кору, корни, семена, ягоды, древесину и листья толокнянки тогда в большинстве случаев готовят отвары, в остальных случаях — напары. Настой делают из листьев, цветков, стеблей.

Корни окопника и ягоды шиповника не подлежат отвару, так как действующие вещества, заключенные в корне окопника, и витамины в ягодах шиповника разрушаются при кипячении.

Обычно из одной части измельченного сырья можно приготовить 10 частей настоя или отвара.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20, 1:30 и т. д.

Настои, предназначенные для наружного применения, делают более концентрированными.

Хранить настои и отвары нужно в темном, прохладном месте, можно в холодильнике, но в любом случае не более 3 суток, т. к. корни быстро портятся. Лучше всего их готовить ежедневно.

Настойку, или по-латыни тинктуру, не надо смешивать с настоем, т. к. измельченное лекарственное сырье в данном случае настаивается не на воде, а на спирту, из расчета 1:4. При домашнем приготовлении настойки 40—70°-ный спирт заменяют водкой, но водку берут в два раза больше.

Настаивается лекарственное сырье в стеклянной посуде, в теплом темном месте в течение 8—10 дней,

причем, настойку необходимо изредка взбалтывать. Прежде чем настаивать траву или корень, их нужно измельчить. Готовую настойку процеживают и сливают в темный флакон. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной. Она может храниться длительное время (от года до трех лет).

Экстракт из растения, если нет приготовленного в аптеке, заменяется в народе простым отваром, но концентрированнее обычного в два раза. Чаще всего его выпаривают в русской печи, в закрытой посуде. Так готовить экстракт необходимо при использовании эфирномасличных растений. Дозы употребления экстрактов домашнего приготовления [illegible] равны дозам аптечных настоек.

Порошки [illegible] чаще всего в металлической посуде ([illegible] фарфоровой) толчением растительного [illegible] его в муку. Хранить порошки [illegible] закупоренной стеклянной посуде, [illegible] свежеизготовленным.

Мази готовят [illegible] всего таких, как свиной внутренний [illegible] жир ([illegible]), который легко [illegible], а также коровье масло (несоленое) или [illegible] (лучше желтый). В основу кладут или порошок [illegible] растения, или экстракт (сгущенный отвар), или настойку, либо свежий сок. Последние три формы труднее смешать с основой, чем порошок. Их необходимо тщательно длительное время смешивать, пока не застынет разогретая перед тем основа. Доза приготовления в основном 1.1, то есть одна часть растения на четыре части основы.

Мази, приготовленные на сале или масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине.

Сок. В народной медицине часто применяют просто свежий сок растений из отдельных его частей или из всего целиком. Годится только сок, полученный из свежих ЛР, собранных в то время, когда они содержат больше всего полезных элементов.

Приготовленный сок употребляют сразу, не хранят.

Соки из свежих растений получают с помощью терки, мясорубки или соковыжималки. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, прибавляют к нему рисовый или овсяный отвар, мед (1—2 ч. л. на 1/2 стакана) или кисель.

Хранить сок можно, добавив 20% спирта, а для некоторых растений — от 30 до 70%.

Ингаляционные смеси приготавливают на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой лечебной концентрации (обычно 1:2 и 1:3).

Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят аналогичным способом, однако в случае необходимости получения более концентрированных водных вытяжек настои и отвары следует приготовлять из расчета 1:5 и 1:3.

Для лечебных ванн настои и отвары используют из расчета 1—2 л на ванну.

Лекарственные сборы. Опыт народной медицины позволяет считать, что при лечении ЛР лучше пользоваться сборами, а не отдельными растениями.

Лекарственные сборы могут состоять из большого числа компонентов. Обычно в сбор входят 10—20 растений, но число составляющих его компонентов может быть и намного больше.

Так, в китайской фитотерапии применяют сборы, включающие многие десятки растений. Это объясняется, во-первых, стремлением врачей при составлении сбора, воздействовать на все многообразие патологических симптомов, наблюдаемых у заболевшего, а во-вторых, большим арсеналом лекарственных растений, имеющимся в распоряжении врача.

Прежде, чем назначить применение сбора лекарственных растений, необходимо, как и при любом другом лечении, провести обследование больного и установить правильный диагноз.

Затем врач подбирает основные лекарственные растения, необходимые для терапии заболевания, и включает их в сбор. Если речь идет о лечении артериальной гипертензии, то в этом случае подбираются растения, оказывающие гипотензивное действие.

При лечении хронического энтероколита, сопровождающегося поносами, следует назначить растения, обладающие вяжущим и противовоспалительным действием. При лечении желчнокаменной болезни в сбор включают растения с выраженным желчегонным, противовоспалительным и нормализующим обмен веществ действием и т. д.

Остановимся на главных моментах, которые совер-

щенно необходимо учитывать при составлении лекарственного сбора.

Во-первых, нужно знать показатели артериального давления у больного и учитывать преобладающую тенденцию к его изменению. Например, речь идет о лечении хронического холецистита, а у больного, помимо этого, отмечается тенденция к артериальной гипертензии. Если будут включены в сбор только желчегонные травы и не будут добавлены растения с гипотензивным действием, то лечение спровоцирует гипертонический криз и только навредит пациенту.

Во-вторых, необходимо учитывать состояние кишечной моторики пациента, склонность к запорам или поносам. Если возникает опасность, что основные компоненты сбора могут содействовать возникновению запоров, дополнительно включают в него растения, обладающие послабляющим действием.

В-третьих, при лечении молодых женщин следует помнить о том, что некоторые растения обладают тонизирующим действием на мускулатуру матки и могут вызвать аборт. Беременным относительно противопоказана фитотерапия; при необходимости ее проведения у беременных подбираются компоненты, не обладающие тератогенным действием и не представляющие опасности для организма женщины и плода.

Иногда (чрезвычайно редко) то или иное растение может вызвать аллергическую реакцию. В этих случаях приходится начинать с микросбора (2—3 компонента) и затем осторожно, через 5—7 дней, добавлять в сбор по одному растительному компоненту. Таким образом, относительно несложно можно выявить аллерген.

Большинство трав действует кровоостанавливающе, однако при фитотерапии не возникает опасности тромбозов и показатель протромбинового индекса не только не увеличивается, но наоборот, со временем нормализуется. При необходимости в сборы можно включать травы, замедляющие свертывание крови.

Больным с избыточной массой тела в сборы дополнительно включают травы, понижающие аппетит и нормализующие обмен веществ; кроме того, дозу трав увеличивают (суточная доза не две, а 3—4 ложки сухого сбора).

Иногда настои лекарственных сборов раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вы-

зывают изжогу, тошноту, ощущение тяжести в подложечной области. Некоторые ученые допускают обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта в первые 2 недели фитотерапии. В других наблюдениях обострение заболеваний пищеварительной системы отмечалось редко. В таких случаях, кроме добавления в настой меда, киселей и т. п. (и употребления настоев в теплом виде), нужно принимать их в течение 7—10 дней не до еды, а через 30—40 мин. после еды. Затем переходят на обычный метод приема (до еды).

Лучше заваривать и принимать настои и отвары ежедневно и делать небольшие (10—14 дней) перерывы лишь через 2—3 месяца лечения. Некоторые авторы (Н. Г. Ковалева и др.) считают, что лечебные настои не следует принимать во время менструации.

Лекарственные настои и отвары могут обладать разнообразным, иногда довольно горьким вкусом: запах у большинства растений ароматный и приятный. Независимо от вкуса настоя больные (как взрослые, так и дети) обычно с удовольствием принимают отвары и настои из лекарственных трав. Если больной отказывается выпить горькую жидкость, следует убрать из сбора растения, содержащие горечи (верба, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, чабрец, череда, бессмертник, хмель и др.). Вкус настоев улучшает мята, поэтому ее прибавляют в равных пропорциях практически во все сборы; плоды шиповника тоже желательно включать в сборы независимо от характера заболевания.

Часто одно и то же лекарственное растение успешно используется при многих заболеваниях. Примером может служить широко известный зверобой — «лекарство от девяноста болезней». Такое универсальное применение растений объясняется тем, что в них содержится несколько различно действующих лекарственных веществ.

Для приготовления сборов и чаев высушенное сырье подвергают предварительной обработке: корни и корневища режут и дробят; листья, траву, кору — режут; семена и плоды — толкут; цветки, за исключением цветков ромашки и липы, используют в неизмельченном виде. Подготовленное таким образом сырье просеивают через сито с отверстиями диаметром 3—6 мм и перемешивают до получения однородной смеси.

Для того, чтобы полученная вами комбинация отдельных видов ЛР как можно меньше уступала в качественном отношении (по однородности смешения компонентов) промышленно изготовленному сбору, необходимо как можно тщательнее измельчать сырье, используя при этом домашние средства: нож, ножницы, терку, кофемолку. Для измельчения особо твердого растительного сырья лучше использовать ступку с пестиком. А для просеивания измельченного растительного сырья в качестве сита можно применить обычный дуршлаг, диаметр отверстий которого составляет около 3—4 мм.

Чтобы правильно составить сбор или чай по прописи, необходимо, прежде всего, соблюсти весовые соотношения отдельных компонентов. В среднем весовая доля отдельного компонента в сборе составляет от 10 до 50 г, реже — больше.

Количество граммов лекарственного сырья в одной столовой ложке

Кора дуба	— 10 г
Кора калины	— 10 г
Кора крушины	— 10 г
Корень алтея	— 3 г
Корень одуванчика	— 10 г
Корень солодки	— 10 г
Корень щавеля конского	— 2,5 г
Корни и корневище девясила резаные	— 16 г
Корни и корневище кровохлебки	— 3 г
Корни и корневище валерианы	— 8—10 г
Корни и корневище синюхи	— 3 г
Корневище лапчатки*	— 17 г
Кукурузные столбики с рыльцами	— 3,3—4 г
Лист барбариса обыкновенного	— 10 г
Лист брусники	— 3 г
Лист крапивы двудомной	— 5 г
Лист мать-и-мачехи	— 5 г
Лист мяты перечной	— 10 г

Лист подорожника большого	— 5 г
Лист сенны	— 4 г
Лист толокнянки	— 10 г
Лист трилистника водяного	— 10 г
Лист шалфея	— 5 г
Лист эвкалипта	— 5 г
Морская капуста*	— 15 г
Плод аниса	— 15 г
Плод боярышника	— 15 г
Плод грецкого ореха (тертого)	— 7—8 г
Плод калины	— 5 г
Плод клюквы	— 12 г
Плод можжевельника обыкновенного	— 10 г
Плод тмина	— 10 г
Плод укропа огородного	— 5 г
Плод фенхеля	— 5 г
Плод черемухи	— 10 г
Плод шиповника	— 10 г
Почки березовые	— 10 г
Почечный чай	— 3,3 г
Почки сосновые [illegible]	— 10 г
Соплодия ольхи	— 5 г
Трава багульника болотного	— 5 г
Трава водяного перца	— 10 г
Трава горца почечуйного	— 10 г
Трава горца птичьего (спорыша)	— 5 г
Трава душицы	— 6,6 г
Трава зверобоя	— 5 г
Трава золототысячника	— 5 г
Трава пастушьей сумки	— 5 г
Трава полыни горькой	— 5 г
Трава пустырника	— 3,75 г
Трава сушеницы топяной	— 5 г
Трава тысячелистника	— 7,5 г
Трава фиалки трехцветной	

резаной

Трава хвоща полевого	— 5 г
Трава череды трехраздельной	— 5 г
Семя льна*	— 3,3 г
Семя мака	— 18—20 г
Сок клюквы	— 10 г
Сок лимона	— 15 г
Сок крапивы	— 10 г
Соцветия боярышника	— 18 г
Соцветия бузины черной	— 5 г
Соцветия липы	— 5 г
Соцветия ноготков	— 3,3 г;
Соцветия ромашки	— 10 г
Соцветия тысячелистника	— 2,5 г
Цветки бессмертника*	— 7,5 г
Цветки липы	— 3 г
	— 5 г

Масса одной столовой ложки сырья из сушеных трав, листьев и цветов составляет, в среднем, 3—5 г. Корни и кора весят больше — в среднем около 10 г.

Из объемных мер — в весовые

1 средняя головка лука	— 36 г
1 яблоко маленькое	— 45—60 г
1 яблоко большое	— 150 г
1 картошка маленькая	— 60 г
1 картошка средняя	— 110 г
1 морковь средняя	— 120—150 г
1 горсть сухофруктов	— 40—60 г
10 шт. чернослива (мясистых, сухих)	— 80 г
10 грецких орехов	— 100 г
10 орехов очищенных	— 45 г
В 1-й ст. ложке	— 3 ч. ложки
В 1-м стакане	— 14 ст. ложек

* Данные взяты из книги С. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой «Фитотерапия», остальные — приводятся из журнала «Твое здоровье» (№ 1, 1989; № 2 1990).



СОВЕРШЕННО НЕСЕКРЕТНО

ВДЫХАЙ БОДРЯЩИЙ АРОМАТ*

Еще в 30-х годах нашего века украинский академик Н. Г. Холодный предположил, что деревья и травы выделяют особые атмовитамины, которые, возможно, усваиваются легкими и являются катализаторами биохимических процессов, обмена веществ.

Время подтвердило его правоту. К атмовитаминам сегодня относят аэроионы, озон, а также летучие фитоорганические вещества (ЛФОВ), воспринимаемые человеком в виде запахов Человек поглощает с атмосферным воздухом 3—4 мг ЛФОВ Смеси ЛФОВ обычно называют эфирными маслами Последние содержатся в эфиромасличных железах листьев, цветков, корней и плодов. Состав некоторых эфирных масел сложен, включает сотни компонентов. Эфирные масла образуются в большинстве растений, но часто в очень малых количествах. Всего в мире насчитывается свыше 3 тысяч эфиромасличных растений. Среди них промышленное значение имеют лишь такие, в которых содержание эфирного масла составляет от сотых долей процента (жасмин, мимоза, фиалка душистая) до 10% (борщевик, гвоздика).

В нашей стране широко изучается весь комплекс ЛФОВ, особенно в плане воздействия запахов леса на организм. Например, по данным группы исследователей под руководством академика А. М. Гродзинского из Центрального республиканского ботанического сада АН УССР (Киев), вдыхание эфирных масел мяты, лаванды, аниса в процессе работы улучшает мозговое кровообращение, увеличивает производительность труда, а также повышает иммунитет. Введение растений на производство (фитодизайн) сказывается на улучшении самочувствия рабочих, обеспечивает бодрость, свежесть, уменьшает усталость в конце рабочего дня,

---

* Печатается по книге В. А. Иванченко «Секреты вашей бодрости». — М: Знание, 1988.

[illegible] сон, нормализует функции нервной системы.

Исследователи установили в диспетчерском зале киевского аэропорта Борисполь дозатор запахов «Фитон-1». Эксперимент показал, что диспетчеры заканчивают рабочий день бодрыми, сохранившими запас сил. «Фитон-1» можно установить в цехе, лаборатории, библиотеке.

Современные представления о влиянии запахов на работоспособность можно разделить на три группы: 1) стимулирующие и тонизирующие нервную систему; 2) успокаивающие ее; 3) ароматические адаптогены, нормализующие состояние мозга.

Пахучие вещества влияют на обонятельные рецепторы, а также [illegible] в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины и носовой перегородки. Возникают рецепторные потенциалы, поступающие в обонятельный анализатор.

Таблица 1.

Обонятельные ассоциации, вызываемые запахами растений

Растения	Характеристика запахов
	Стимулирующие и тонизирующие
Гвоздика, лавровый лист, черный перец	Пряный, яркий
Ирис, кофе, смородина	Жаркий, густой
Рябина	Терпкий
Тополь черный	Яркий, сладкий с бальзамическим оттенком
Чай	Теплый, суховатый, легкий, густой
	Адаптогенные
Мята перечная	Холодный
	Успокаивающие
Апельсин, мандарин	Прохладный, светлый
Валериана	Прохладный, мягкий
Герань душистая	Прохладный, мягкий, влажный
Лимон	Холодный
Резеда	Нежный, наивный
Роза, цикламен	Прохладный, влажный нежный, мягкий

Таблица 2.

Влияние запахов растений на некоторые функции организма, связанные с поддержанием работоспособности

Функции	Запахи	
	стимулирующие	угнетающие
Зрение	Розмарин, цитрусовые, герань	Неприятные запахи гниющих растений
Сердечно-сосудистая система (частота пульса, артериальное давление)	Боярышник, зубровка, сирень, тополь, сосна и ель (летом), камфорный лавр	Дуб, береза, ваниль, душица, тимьян, сосна и ель (зимой), лимон, мелиса, валериана
Дыхательная система (жизненная емкость легких, проходимость бронхов)	Береза, липа, тимьян, вереск, душица, лимон, эвкалипт	Тополь, сирень, валериана, сушеница
Газообмен	Пижма	Роза, лимон

Установлено, что существует два механизма воздействия запахов: ассоциативный и рефлекторный. Первый основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями. Например, бодрость ассоциируется с купанием в реке, лыжной прогулкой и др. Примерно так в коре головного мозга на базе ранее образованных условных рефлексов обонятельные ощущения вызывают определенные, индивидуальные для каждого человека ассоциации.

Реакция человека на запах зависит не только от корковых ассоциаций, но и от подкоркового рефлекторного механизма. Он связан с развитием специфических для каждого ароматического растения обонятельных рефлексов. Вот почему синтетические душистые вещества, используемые, например, в парфюмерии, отнюдь не действуют на организм, подобно аналогичным растительным эфирным маслам. Они способны лишь вызвать ассоциации — память о натуральных запахах. Исключений из этого правила немного. Например, аналогично действуют запахи ванили и синтетического ванилина (теплый, стимулирующий). Однако у рабочих

…линовых производств возникают обонятельные рефлексы, снижающие артериальное давление и даже вызывающие гипотонию. Известно, что на таких производствах лучше себя чувствуют гипертоники.

Другим примером служит использование запаха камфоры. В древности ее добывали из камфорного лавра и носили в специальных мешочках на шее, считая, что вдыхание ее аромата укрепляет легкие, нервную систему и очищает мозг. У современного человека синтетический препарат камфоры ассоциируется с больницей, что вряд ли может вызвать положительные эмоции. Поэтому камфорный запах не применяют для повышения работоспособности.

Стимулирующие запахи являются внешним раздражителем, повышающим уровень нервно-психической напряженности, в условиях гиподинамии и монотонии они способствуют выведению организма в зону оптимальной работоспособности. Если человек уже находится в ней, то дополнительное стимулирующее действие запахов может вызвать чрезмерное нервно-психическое напряжение. При переутомлении возбуждающие запахи еще больше ухудшат работоспособность. Здесь нужны успокаивающие ароматы, возвращающие тонус организма в оптимальную зону.

По современным представлениям стимулирующим ароматом обладают кедровое, лимонное, кардамоновое, коричное, фенхелевое, розмариновое, камфарное и некоторые другие эфирные масла. Адаптогенное (нормализующее) действие на функции центральной нервной системы свойственно мятному и чесночному маслу. Успокаивающий эффект присущ эфирному маслу ромашки, герани, а влияние масла мелиссы и запаха валерианы некоторые расценивают как гипнотическое. Действие ряда масел не вполне доказано, и они применяются на основании данных народной медицины и практического опыта врачей. Так, английский врач Р. Тиссеран с успехом назначает при вялости и апатии вдыхание эфирных масел жасмина, можжевельника, пачули, розмарина, розы, лаванды.

Впрочем, повышение работоспособности под влиянием запаха розы, жасмина и лаванды подтверждено в эксперименте. Так, группа болгарских ученых под руководством Т. Ташева еще в середине 60-х годов установила, что вдыхание аромата розового масла стимулирует нервно-психическую деятельность и ускоряет темп

работы за счет резкой активации ретикулярной формации головного мозга. Еще более неожиданными оказались недавние результаты японских физиологов, которые провели серию исследований для фирмы «Канебо», занимающейся разработкой новых космических аппаратов. Было установлено, что запах жасмина возбуждает деятельность головного мозга не меньше, чем кофе! Аналогично действует и аромат лаванды. Ученые рекомендуют по утрам использовать косметические средства с компонентами этих цветов.

В комнате, где мы находимся долгие часы, также можно создать вызывающие положительные эмоции ароматы весеннего зеленого луга или летнего соснового бора. В этом могут помочь одоранты, душистые ванны, ароматные растирания, включение в интерьер эфирномасличных растений.

Тонизирующий одорант «Свежесть» несложно изготовить самим. Его состав следующий: лист земляники, рябины и черной смородины по 2 ч. л., тополевые почки и плоды фенхеля по 1 ч. л. Смесь заваривается двумя стаканами кипятка, настаивается в термосе 6 часов, фильтруется, распыляется с помощью пульверизатора в первой половине дня.

В современные утренние французские духи парфюмеры вводят душистые вещества, тонизирующие организм. В вечерних духах используются интимные привлекающие компоненты.

Одна английская газета сообщила: «Для укрепления нервной системы, борьбы с переутомлением врачи прописывают... розы. Запах цветов полезнее, чем эссенция или экстракт. Рекомендуют разные способы лечения розами. Можно сделать себе подушки из роз. Если спать на такой подушке, то при пробуждении обыкновенно головная боль и слабость проходят. Хорошо просто нюхать розу, сильно вдыхая ее запах. Лучше всего действует сад из роз, так как несорванные розы длительно сохраняют свой запах».

Развивается новое направление в фитоэргономике — ароматонизация.

Она занимается вопросами оптимизации функционального состояния людей, работа которых требует особого напряжения, нередко сопровождается стрессами, действием различных неблагоприятных факторов внешней среды. Итальянский ученый П. Ровести, например, успешно использует компоненты эфирного масла

эвкалипта и некоторых видов полыни. С помощью этого метода удается устранить нарушение аппетита при неврастении, переутомлении и т. д.

Такие душистые растения, как лавр благородный, пеларгония душистая (герань), сантолин кипарисовый и розмарин, можно вырастить в домашних условиях. Для этого сделайте уголок фитодизайна. Помимо общего ухода, о котором можно прочитать в руководствах по цветоводству, эти растения требуют специальных забот. В частности, не менее двух раз в неделю необходимо добавлять в поливную воду биостимуляторы, например, гетероауксин (согласно инструкции) и раствор глюкозы (по 5 мл на 5 л воды). Не реже двух раз в месяц в воду добавляется аспирин (50 г на ведро воды). После консультации с цветоводом по мере необходимости добавляется раствор микроэлементов (марганца, кобальта, меди и др.). Все испорченные листья необходимо своевременно срывать. Между цветами нужно поставить открытый сосуд с водой для поддержания влажности и увеличения образования аэроионов. Нецелесообразно устраивать уголок фитодизайна там, где бывает сквозняк, — эфирные масла будут им уноситься. Лучше всего отвести специальное место у окна и отгородить его ширмой. Один раз в день уголок нужно проветривать (зимой — 15 мин., летом — 30—45 мин.).

Профессором Ш. М Гасановым разработаны правила аромапрофилактики и ароматерапии. Он выбрал четыре растения, которые в народной медицине издавна применяются для лечения самых различных болезней. Например, сантолин — при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, розмарин — при заболеваниях дыхательной системы, хронических бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме, лавр благородный — при спазматических состояниях: ангиноспазмах, спазмах кишечника, желчных путей, пеларгония душистая (герань) — при функциональных расстройствах нервной системы, неврозах, климаксе, особенно бессоннице

Хорошее знание Ш. М. Гасановым народной медицины и многолетние исследования помогли установить, что действие этих растений реализуется через эфирные масла. Следовательно, целебный эффект при вдыхании их ароматов вызван не психотерапией, а за счет ароматерапии.



100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

В рубрике «100 рецептов здоровья» собраны рекомендации по лечению простудных заболеваний и болезней органов дыхания. Напоминаем: прежде чем воспользоваться ими, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ (ЛИСТЬЯ, СОК)

1. При длительном кашле можно использовать следующее средство. 300 г меда, 1/2 стакана воды, лист алоэ мелко порезанный — все варить на медленном огне 2 часа. Остудить, перемешать, хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно давать детям.

2. При упорном бронхите: сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленое) — 100 г, мед чистый (пчелиный) — 100 г, какао (не обязательно, добавляется для вкуса) — 50 г. Принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день.

3. При насморке: сок алоэ 5—8 капель закапывают в ноздри. Достаточно 2—3 таких вливаний.

Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях, обильных месячных, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (КОРЕНЬ, ЛИСТЬЯ, ЦВЕТЫ)

4. Алтей оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, обезболивающее действие при хроническом бронхите, трахеите, ларингите. Настой: 10 г измельченного корня алтея заливают стаканом воды комнатной температуры, настаивают в течение часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л через каждые 2 часа после еды.

5. Вместо корня алтея можно использовать настой из листьев и цветов алтея, который действует несколько слабее, чем настой из корня (2 ст. л. листьев и цве-

тов алтея на стакан кипятка). Прием по 1 ст. л. каждые 4 часа.

6. Наружно для полоскания горла при ангине применяют настой: 1 часть корня алтея на 20 частей кипяченой воды.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (ПЛОДЫ)

7. Настой аниса улучшает отхаркивание мокроты и отхождение продуктов воспаления из дыхательных путей при ларингите, трахеите, бронхите, коклюше у детей. Настой: 1 ч. л. толченых плодов заваривают стаканом кипятка и плотно закрывают. Настой выпивают в 3 приема в течение дня за 30 мин. до еды.

8. Отвар из семян — анисовый чай — употребляют для облегчения приступа бронхиальной астмы. Отвар: 15 г семян аниса на 1 л воды. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (ТРАВА)

9. Багульник используется при бронхитах, а в народной медицине и при бронхиальной астме. Настой: 10 г травы багульника на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Противопоказан при беременности, панкреатите, гепатите, гломерулонефрите.

БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ (ПОЧКИ, ЛИСТЬЯ, СОК)

10. Свежий березовый сок полезен при кашле весной. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

11. Листья и березовые почки хорошо принимать при бронхитах, трахеитах. Они способствуют выведению вредных веществ из организма. Отвар березовых почек: 10 г почек на стакан воды, кипятят в течение 30 мин., процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин. до еды.

Настой: 2 ч. л. нарезанных листьев на стакан кипятка, настаивают 30 мин., после охлаждения добавляют на кончике чайной ложки гидрокарбонат натрия и пьют 3—4 раза в день через 3—4 часа.

Противопоказания: для больных хроническим гломерулонефритом.

12. Настоем, в который можно добавить почки и ветки березы, полощут горло при воспалительных процессах.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛОДЫ, ЛИСТЬЯ)

13. Водный горячий настой ягод брусники утоляет жажду и дается лихорадящим больным.

14. Сироп сока брусники, смешанный в равных пропорциях с медом, облегчает отхождение мокроты.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ (ЦВЕТЫ)

15. В народной медицине употребляют настои бузины при простудных заболеваниях в качестве потогонного средства. Настой: 1 ст. л. сухих цветов на стакан кипятка, настаивают 20 мин., принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

16. Настоем цветов бузины рекомендуется полоскать горло при ангине.

ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ (ПЛОДЫ, СОК)

17. Свежие плоды винограда и отвар сушеных плодов увеличивают отделение мокроты и облегчают отхаркивание. Отвар: 100 г изюма кипятят в стакане воды в течение 10 мин. и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни (в период обострения).

18. Виноградный сок полезен при бронхиальной астме и туберкулезе легких.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛОДЫ, СОК)

19. Мякоть и сок вишни является хорошим отхаркивающим и потогонным средством.

ГРАНАТ (ПЛОДЫ)

20. Свежие плоды с кожурой употребляют при кашле, простудных заболеваниях.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ (ЦВЕТЫ, ЛИСТЬЯ)

21. Для удаления густой, вязкой мокроты и для смягчения сухого кашля пьют чай из отвара цветов гречихи. Чай: 40 г цветов гречихи на 1 л кипятка.

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ, ЛЕСНАЯ (ПЛОДЫ)

22. Отвар сушеных груш рекомендуется при лихорадящем состоянии, кашле.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (КОРНЕВИЩА И КОРНИ)

23. При сухом кашле, а также густой вязкой мокроте хорошо помогает девясил. Отвар: 15 г корневищ кипятят в стакане воды 10 мин., после остывания процеживают, пьют по 1 ст. л. 4—5 раза в день за 30 мин. до еды. В отвар можно добавить мед.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (ТРАВА)

24. Душица назначается в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях органов дыхания и как потогонное при простуде. Настой: 1 ст. л. душицы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Можно добавить мед. Настой противопоказан при беременности.

25. Настоем травы душицы полощут горло при ангинах.

26. Сухие растертые в порошок листья душицы нюхают при насморке.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (КОРНЕВИЩА И КОРНИ)

27. Хорошее отхаркивающее и противовоспалительное средство при ларингите, бронхите, пневмонии. Настой: 20 г корневищ и корней настаивают в течение 8 часов в 1 л воды. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

28. Во время сильной простуды, когда у больного кашель, насморк, когда больной тяжело дышит, его укладывают в постель, ставят банки, натирают скипидаром и вместо чая дают пить отвар корневищ с корнями девясила и дягиля, взятыми по 15 г на 1 л воды. Заливают холодной водой и, доведя до кипения, кипятят 10 мин.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ (ПЛОДЫ, ЛИСТЬЯ)

29. Сок, отвар, настой земляники обладают потогонными, антимикробными, общеукрепляющими свойствами, поэтому хорошо применять при простуде. Настой: 2 ст. л. травы земляники на 2 стакана кипятка, настаивают 2 часа. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза до еды. Можно просто есть свежую землянику.

Помните, что у некоторых больных ягоды земляники могут вызвать аллергическую реакцию.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ (ПЛОДЫ, ЛИСТЬЯ)

30. Отвар листьев ежевики используют как потогонное средство при простуде и полощут горло при ангине.

ИНЖИР САДОВЫЙ

31. Отвар молока с инжиром рекомендуется давать детям при сильном кашле. Инжир противопоказан при сахарном диабете.

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ

32. При начинающемся насморке достаточно 1—2 раза смазать в носу соком свежего листа каланхоэ — и насморк прекратится.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ЦВЕТОЧНЫЕ КОРЗИНКИ)

33. Бактерицидное и противовоспалительное свойство календулы используется при лечении ангины, тонзиллита. Полоскать горло: 1 ч. л. настойки календулы на стакан воды.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛОДЫ, ЦВЕТЫ)

34. Теплый отвар ягод калины с медом даст хороший результат при простудном кашле, лихорадке.

35. Настоем из листа калины лечат ангину.

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ

36. Свежий капустный сок с сахаром является хорошим средством против кашля («разбивает мокроты», «прогоняет хрипоту», как считают в народной медицине).

Сок капусты, разбавленный с водой, используют для полоскания горла.

КАРТОФЕЛЬ

37. Вдыханием картофельного пара лечат заболевания верхних дыхательных путей.

38. Самые лучшие ингаляции при хроническом бронхите — картофельно-масляные. Они готовятся так: картофель отваривается в мундире и разминается в той же воде, в которой варился; к этому картофельному ингалянту добавляется 5 капель очищенного скипидара, либо 10—15 капель анисового, укропного, камфорного или эвкалиптового масла.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (ЦВЕТЫ)

39. Клевер — хорошее отхаркивающее средство. Отвар: 10 г цветов клевера кипятят 5 мин. в стакане воды, процеживают и пьют по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

КЛЮКВА ЧЕТЫРЕХЛЕПЕСТНАЯ (ПЛОДЫ)

40. Клюква хорошо утоляет жажду при лихорадящих состояниях.

41. Клюквенный сок с медом применяется при простуде, ангине.

Противопоказана клюква при язвенной болезни.

КОРОВЯК — МЕДВЕЖЬЕ УХО (ТРАВА)

42. Применяют при кашле, охриплости голоса и сильном насморке. Настой: 1 ст. л. сухих цветов настоять в 2 стаканах кипятка, процедить, добавить сахар. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день в теплом виде.

43. Рекомендуется от кашля у детей следующий состав: корней алтея — 7,5 г, цветов коровяка — 7,5 г. Смесь кипятят 15 мин. в 1,5 стаканах воды, процеживают, прибавляют 200 г сахара, вновь кипятят до густого сиропа. Принимают по 1 ч. л. 3—5 раз в день.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (ЛИСТЬЯ)

44. Свежий сок листьев по 1 ч. л. 3 раза в день принимают при кровохарканьи.

45. В народе обсахаренные корневища крапивы применяют как отхаркивающее средство.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (КОРНИ И КОРНЕВИЩА, ТРАВА)

46. При бронхитах и туберкулезе легких с кровохарканьем применяют отвар кровохлебки. Отвар: 20 г измельченных корней кипятят в стакане воды. Принимают по 1 ст. л. через 3—4 часа после еды.

ЛИМОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (ПЛОДЫ, СОК)

47. При начинающейся ангине хорошо помогает жевание сырого лимона, особенно цедры. Жевать медленно, затем час ничего не есть, что дает возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленную слизистую. Эту процедуру нужно повторить через 3 часа.

48. Обычный чай может быть хорошим средством для

лечения ангины, если пить его с медом и одновременно с раздавленными в чашке тремя ломтиками лимона.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (ЦВЕТЫ)

49. Настои и отвары соцветий липы применяют в качестве жаропонижающего средства при простудных заболеваниях, бронхите. Настой: 3 ст. л. сухих цветов на стакан кипятка. Принимают в горячем виде по стакану 2—3 раза в день после еды.

Этим настоем с добавлением 5 г питьевой соды можно полоскать горло при ангине.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (ЛУКОВИЦЫ, ЛИСТЬЯ)

50. Сок с медом (1:1) принимают при кашле, бронхите, коклюше по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

51. Лук, жаренный в сливочном масле, или лук, отваренный в молоке (2 луковицы на стакан молока, час настаивать, принимать по 1 ч. л. через каждые 3 часа) смягчает кашель.

52. При простуде можно использовать следующее средство: очистить, вымыть, натереть на терке большую луковицу. Кашицу смешать с гусиным жиром. Втирать смесь в область грудной клетки. Завязаться теплым платком. Утром натощак принимать по 1 ст. л. этой же смеси.

53. Лук при кашле можно применять с медом. 500 г измельченного лука, 50 г меда, 1 л воды — смешать, варить 3 часа на медленном огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 ст. л. 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.

Не следует употреблять свежий лук в большом количестве при сердечно-сосудистых заболеваниях.

54. Если замучил насморк, поможет сок лука, разведенный в 3-4 частях воды. По две, не больше капли в каждую ноздрю по несколько раз в день — и насморк отступит.

55. При воспалительных заболеваниях горла применяют кашицу из тертого лука с тертым яблоком и медом, последний добавляют по вкусу.

56. Ингаляции лука применяют при бронхоэктатической болезни, бронхитах, гриппе. Для этой цели луковицу натирают на терке, натертую массу кладут в кусочки марли, а их в свою очередь вкладывают в ноздри на 15 мин., такую процедуру повторяют 3 раза в день.

Помните, что фитонциды лука быстро улетучиваются, поэтому применяют только свежеприготовленную terтую массу.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛОДЫ)

57. Чай из малины традиционно назначают при различных простудных заболеваниях, лечебный эффект зависит от наличия в плодах салициловой кислоты.

Чай: 2 ч. л. сухой малины на стакан кипятка.

Для медицинских целей используют только плоды дикорастущей малины, садовая малина не обладает потогонным действием: или действует гораздо слабее.

Ягоды малины противопоказаны при нефрите, подагре.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ (ЛИСТЬЯ, ЦВЕТЫ)

58. При применении препаратов из мать-и-мачехи уменьшается воспаление слизистых оболочек, разжижается мокрота, облегчается отхаркивание. Эффективна при ларингите, трахеите, хроническом бронхите, бронхиальной астме.

Настой: 1 ч. л. измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Хорошо добавить в настой мед.

59. Можно приготовить настой из листьев мать-и-мачехи вместе с душицей. Настой: по 1 ч. л. каждой травы на стакан кипятка.

60. При хроническом кашле предлагается держать во рту свежие или сухие листья мать-и-мачехи.

61. При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ТРАВА)

62. Употребляется при сухом кашле, охриплости голоса; водный настой считается хорошим средством при туберкулезе у детей.

В народной медицине медуницу применяют для лечения бронхиальной астмы. Настой: 4 ч. л. измельченной травы настоять в 2 стаканах кипятка. Настой подсластить. Принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ (КОРНЕПЛОД)

63. Употребляют при сильном кашле, охриплости го-

лоса. Для этого берут свежий сок моркови, смешанный с медом или сахаром, а также тертую морковь, сваренную в молоке.

64. Морковным соком полощут полость рта при воспалительных процессах.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (ТРАВА)

65. В народной медицине широко используется как потогонное средство. Настой: 2 ст. л. травы настаивают в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

Противопоказана перечная мята при выраженной артериальной гипотонии.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

66. Овсяный кисель с молоком — хорошее средство для лечения бронхита.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ (КОРНИ, ЛИСТЬЯ, ЦВЕТЫ)

67. Настой первоцвета применяется как отхаркивающее и потогонное средство. Настой: 5 г измельченных листьев заварить в стакане кипятка. Выпивать в три приема до еды.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (ЛИСТЬЯ, СОК)

68. Настой листьев подорожника разжижает густую мокроту при кашле. Настой: 10 г листьев настоять в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин. до еды.

69. Теплым отваром подорожника можно полоскать горло при простудных заболеваниях.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ (КОРНЕПЛОДЫ)

70. Сок редьки с сахаром или медом (1:1) успокаивает кашель. Середину редьки выдолбить и залить жидким медом, через 3—4 часа сок готов. Взрослым давать по 2—3 ст. л., детям — по 1 ч. л. через час после еды.

Редька противопоказана при энтерите, дуодените, язвенной болезни.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (ЦВЕТЫ)

71. Настой ромашки используют для полоскания горла при ангине. Настой: 1 ст. л. цветов настаивают в стакане кипятка.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОРНЕПЛОДЫ)

72. Свежеприготовленный сок свеклы хорошо закапывать при насморке.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ (ПЛОДЫ)

73. Сок смородины с медом или сахаром пьют при сильном кашле.

СОЛОДКА ГОЛАЯ (КОРНИ)

74. Отвар солодки снимает бронхоспазм, смягчает кашель, поэтому особенно показан при бронхиальной астме, бронхитах с астмоидным компонентом. Отвар: 15 г корня на стакан воды. Кипятят 20 мин., принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПОЧКИ)

75. Сосновые почки — прекрасное средство при хронических бронхитах. Отвар: 25—30 г сосновых почек варят в течение 20 мин. в 1 л смеси из равного количества молока и воды в закрытой кастрюле. После остывания процеживают и пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

76. Сосновый бор — естественный ингаляторий для легочных больных. Успокаивают кашель паровые ингаляции из настоя сосновых почек.

77. При бронхите натирают грудь свиным салом с сосновым маслом.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (ТРАВА)

78. При «застарелом» кашле хорошо помогает настой из фиалки трехцветной. Настой: 2 ч. л. травы настоять в 2 стаканах воды. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2—4 раза в день. Длительно настой не употреблять, так как может возникнуть понос и рвота.

Теплым настоем фиалки полощут горло при ангине.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

79. Тертые корни хрена применяются как кожно-раздражающее средство (вместо горчичников) при болях в груди при бронхите, миозите.

80. Разбавленный водой сок хрена используют для полоскания горла при ангине, тонзиллите.

ЧАБРЕЦ (ТРАВА)

81. Настой травы чабреца хорошо принимать при

кашле с гнойной, трудноотделяемой вязкой мокроте. Настой: 15 г травы чабреца настаивают в стакане кипятка. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

82. Настоем чабреца можно полоскать горло при простуде.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ (ЛУКОВИЦА)

83. Хорошо помогает при насморке многократное вдыхание летучих фитонцидов разрезанной луковицы.

84. Измельченный и прожаренный с маслом или свиным салом чеснок применяют для натирания груди при простудных заболеваниях.

85. Хорошо помогает при хроническом бронхите паровая ингаляция чеснока. Для этого целую головку чеснока пропускают через мясорубку, собирают измельченную массу в баночку, которую ставят на дно кастрюли с горячей водой (но не кипятят). К баночке приставляют бумажную трубку и через нее дышат парами. Ингаляция продолжается 20 мин. и повторяется 2 раза в день.

Применять чеснок при бронхиальной астме не рекомендуют, так как может быть ухудшение.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ЛИСТЬЯ)

86. В народной медицине применяют настой шалфея при простуде. Настой: 2 ч. л. сухих листьев настаивают в течение 30 мин. в 2 стаканах кипятка. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

87. Настоем шалфея полощут горло при простуде.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ (ПЛОДЫ)

88. Настой шиповника принимают при острых и хронических заболеваниях легких, кровохарканьи. Эффективным считают настой при бронхиальной астме. Настой: 1 ст. л. плодов на стакан воды, настоять в течение 15 мин. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

ЭВКАЛИПТ ШАРОВИДНЫЙ (ЛИСТЬЯ)

89. Эвкалипт подавляет рост болезнетворных микробов. Отвар листьев эвкалипта применяют для полоскания горла и ингаляций. Отвар: 10 г листьев эвкалипта настоять в стакане кипятка.

ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ (ПЛОДЫ)

90. Свежие яблоки обладают противомикробными и

противовоспалительными свойствами. Теплый яблочный чай оказывает целебное действие при простудном кашле, охриплости голоса.

Чай: из трех неочищенных нарезанных яблок среднего размера готовят чай, кипятят 10 мин. в 1 л воды, затем прибавляют по вкусу сахар.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

91. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20,0 подорожник большой (листья) — 30,0, солодка голая (корни) — 30,0, фиалка трехцветная (трава) — 20,0. Принимать в виде теплого настоя по 1/4 стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите.

92. Анис обыкновенный (плоды) — 20,0, алтей лекарственный (корни) — 40,0, солодка голая (корни) — 40,0. Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

93. Сосна обыкновенная (почки) — 40,0, подорожник большой (листья) — 30,0, мать-и-мачеха (листья) — 30,0. Применять в виде теплого настоя по 1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме.

94. Алтей лекарственный (корни) — 20,0,
солодка голая (корни) — 20,0,
анис обыкновенный (плоды) — 20,0,
шалфей лекарственный (листья) — 20,0,
сосна обыкновенная (почки) — 20,0.
Принимать по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

95. Липа сердцевидная (цветы) — 25,0, шиповник коричный (плоды) — 10,0, ромашка аптечная (цветы) — 5,0, подорожник большой (листья) — 20,0. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день с медом при заболеваниях органов дыхания.

96. Шиповник коричный (плоды) — 40,0, малина обыкновенная (плоды) — 20,0, смородина черная (плоды) — 40,0. Залить 4 стаканами крутого кипятка, прокипятить в течение 10 мин., настоять. Отвар принимать по 1 стакану перед едой при простудных заболеваниях.

97. Алтей лекарственный (корни) — 40,0, солодка голая (корни) — 30,0, девясил высокий (корни) — 30,0.

Принимать по 1/4 стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

98. Алтей лекарственный (корень) — 40,0, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40,0, душица обыкновенная (трава) — 20,0. Принимать в виде теплого настоя по 1/2 стакана 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

99. Дуб обыкновенный (кора) — 70,0, липа сердцевидная (цветы) — 30,0. В виде настоя полоскать горло при воспалительных процессах.

100. Липа сердцевидная (цветы) — 40,0, ромашка обыкновенная (цветы) — 60,0. В виде настоя полоскать горло при воспалительных процессах.

Общее положение при лечении болезней органов дыхания — прием настоев трав горячими и обязательно на ночь. При сильном кашле часть отвара следует оставить в термосе на ночь и принимать не меньше двух-трех раз за ночь с медом или вареньем.

Рекомендательный указатель к рубрике «100 рецептов здоровья»

Отхаркивающие средства 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 36, 39, 42, 43, 45, 50, 51, 52, 53, 58, 59, 60, 62, 63, 66, 67, 68, 70, 73, 74, 75, 78, 81, 88, 90, 91, 92, 94, 95, 97, 98.

Снимающие бронхоспазм при бронхиальной астме 8, 9, 18, 74, 88, 93.

Кровоостанавливающие при кровохарканьи 44, 46, 88.

Потогонные средства при простуде 13, 15, 19, 22, 24, 29, 30, 34, 40, 49, 57, 65, 67, 96.

Полоскания горла 6, 12, 16, 25, 30, 33, 35, 47, 48, 55, 64, 69, 71, 80, 82, 87, 89, 99, 100.

Насморк 3, 26, 32, 54, 61, 72, 83.

Литература

Данилов И. П., Макаревич А. Э. Хронический бронхит. — Минск: Беларусь, 1989.

Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. — М.: Знание, 1988.

Ковалева Н. Г. Лечение растениями. — М.: Медицина, 1971.

Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1988.

Макарова Л. С., Харитонова Н. П., Ходыкина Л. А., Шиянов В. И. Лекарственные растения Удмуртии. — Ижевск: Удмуртия, 1984.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1964.

Мишин А. В. Зеленая аптека. — Ижевск: Удмуртия, 1978.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев: Государственное медицинское издательство УССР, 1960.

Середин Р. М., Соколов С. Д. Лекарственные растения и их применение. — Ставропольское книжное издательство, 1978.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Металлургия, 1990.

Телятьев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. — Иркутск, 1969.

Туганаев В. В. Растения Удмуртии в быту и медицине. — Ижевск: Удмуртия, 1989.

Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1974.

Пастушенкокв Л. В. Растения — друзья здоровья.— Ленинград: Лениздат, 1988.

Журнал «Твое здоровье», газета «Лесная промышленность».

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

Редакторы И. А. Мусская, Н. А. Юминова
Художественный редактор А. Р. Балтин

Сдано в набор 27.11.90. Подписано к печати 16.12.90. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Печать высокая. Усл. печ. л. 2,52.
Тираж 150000. Заказ 00130. Цена 1 руб. 30 коп.
Издательство Удмуртского обкома КПСС.
426000 г. Ижевск, ул. Воткинское шоссе, 10 км.

1 Р. 30 К.

II выпуск серии рассказывает: какие части лекарственных растений собирать и когда; как сушить и хранить сырье; каким образом действует запах растений на организм человека.

В книге содержатся рекомендации по лечению простудных заболеваний, болезней органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.





